

Berenjena del Sr. "Obama"

Sirve: 4 Porciones

"Mi papá es mi persona favorita en el mundo. Este año no es solamente mi papá pero también mi profesor de 4º grado", dice Jack. "Hace unos pocos años, a mi papá le diagnosticaron Diabetes Tipo II. Desde entonces, hemos tratado de cambiar nuestros hábitos alimenticios y adoptar un estilo de vida más saludable. Antes de su diagnóstico, una de sus comidas favoritas era siempre la Berenjena con Parmesano. Mi mamá y yo decidimos probar hacer una versión más saludable de este plato, para que podamos todos disfrutar sin sentir una onza de culpa".

Ingredientes

- 2 berenjenas, peladas y cortadas a lo largo
- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en cubos
- 3 dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 1 **libra** salchicha de pavo picante o dulce, remueva la envoltura
- 2 **tazas** tomates machacados
- 1/2 **taza** migas de pan panko
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 **taza** queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 1/4 **taza** queso parmesano rallado
- 4 hojas de albahaca frescas, rebanadas finamente

Preparación

1. **Precaliente el horno a 400°F.** Usando un cortador de bolitas de melón, saque la carne de la berenjena. Reserve las berenjenas vacías. En una olla con agua hirviendo, cocine las bolita de berenjena por 5 minutos. Sáquelas del agua y póngalas de un lado sobre toallas de papel para que escurran.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	362
Grasa total	7 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	92 mg
Sodio	648 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	10 g
Azucares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	30 g
Vitamina D	N/A

2. **En una sartén grande**, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada la cebolla, ajo, y las bolitas de berenjena y sofría por unos 3 minutos. Agregue la salchicha y cocine, rompiendo la carne con una cuchara de madera, por unos 7 minutos, o hasta que esté ligeramente dorada. Añada 1 ½ tazas de tomates machacados, y las migas de pan. Sazone al gusto con sal y pimienta y cocine por 5 minutos adicionales.

3. **En una fuente grande para hornear**, esparza la media taza de tomates machacados restantes, luego coloque las berenjenas vacías. Con una cuchara vierta la mezcla de la salchicha dentro de las berenjenas vacías, y cubra con queso mozzarella y parmesano encima. Espolvoree las hojas de albahaca. Cubra la fuente con papel aluminio y hornee por unos 25 minutos, o hasta que el queso esté derretido. ¡Retire del horno y disfrute!

Notas